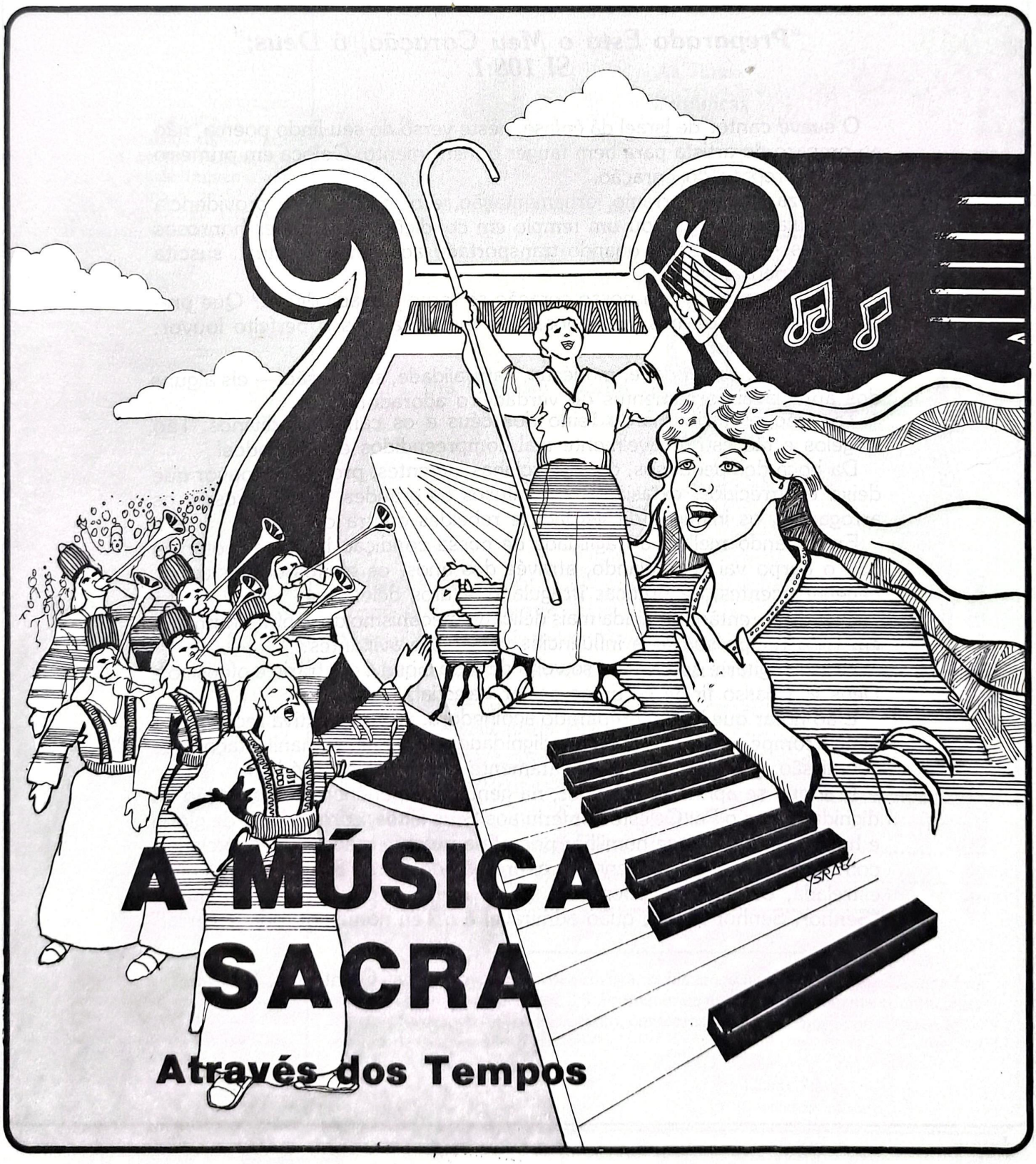
REVISTA Juventude



A MÚSICA SACRA

Através dos Tempos

PALAVRAS AO LEITOR

Elevemos o Coração

"Preparado Está o Meu Coração, ó Deus;" Sl 108:1.

O suave cantor de Israel dá ênfase, neste verso do seu lindo poema, não ao preparo do artista para bem tanger o instrumento. Coloca em primeiro plano o preparo do coração.

Limpeza, ordem, arranjo, ornamentação, e o mais que se providencia para deixar uma casa ou um templo em condições de receber honrosos visitantes — tudo isso, quando transportado ao plano espiritual, suscita elevados pensamentos.

Que fazer para que o nosso coração se torne morada divina? Que preparo se requer de nós, humanos, para expressarmos o perfeito louvor, aceitável a Deus?

Humildade, sinceridade, modéstia, naturalidade, submissão — eis alguns dos apreciáveis ornamentos do verdadeiro adorador.

Tais são os atributos do reino dos céus e os caminhos divinos. Tão singelos e tão estranhavelmente mal compreendidos e apreciados!

Da boca dos pequenos, das criancinhas lactentes, procede o louvor que deixa estarrecidos, extasiados e confusos os grandes, os poderosos, os arrogantes, os inimigos da verdade e rebeldes contra o Criador.

Examinando melhor a fragilidade de nossa condição humana, notamos que o corpo vai acumulando, através dos anos, os efeitos desgastantes, degenerescentes, de práticas irregulares e atos deletérios.

Que dizer, então, do ainda mais delicado mecanismo do espírito humano, em todo tempo sujeito a influências nefastas e aviltantes?

Nesse cogitar é que a alma se volta de tudo o que é contrário e ofensivo a Deus e a passo firme se dirige ao lar celestial.

E ao notar que lhe foi preparado acolhedora, alegre a festiva recepção, a alma irrompe em confissões de indignidade, e incontidas manifestações de submissão, gratidão e júbilo. Exatamente como o filho pródigo.

É aí que se aprimora o louvor, na genuína experiência de aceitação da dignidade que o Pai Celeste conferiu aos Seus filhos, coroando-os de glória e honra. Agora é só se humilhar perante a potente mão divina e exclamar com o coro angelical, ou repetir a expressão do Salmo 8, a canção da noite estrelada, ou ainda o poema da glória divina e da dignidade humana: "Senhor, Senhor nosso, quão admirável é o Teu nome em toda a Terra!"

Olyntho S. Soares

REVISTA Juventude

Vol. 4 - Setembro-outubro/90 - Nº 5

Revista educativa editada pela Editora Missionária "A Verdade Presente" — Caixa Postal 135 — Itaquaquecetuba, SP — 08580 — Telefone (011) 464-3888.

Registrada nos termos dos artigos 8º e 9º da Lei Federal nº 5.250/67, combinados com os artigos 122 e 126 da Lei Federal nº 6.015/73, na Lei de Imprensa sob o nº 7449 do livro A do 5º Cartório de Registro de Títulos e Documentos de São Paulo.

Gerente Geral:
Gerson S. de Barros

Redator-Chefe:
Olyntho S. Soares

Revisores:
Isaías S. Lima
Pasquale Lemmo

Desenhistas:
Ysrael Castromonte
Emerson S. Freire

Diagramação:
Elizeu Silva

Secretárias:
Solange A. Pereira
Bethânia S. Silva

Fotocomposição:
Iliana Dalmazzo Sato

Permitida a reprodução de artigos ou fotos desde que se mencione a fonte.

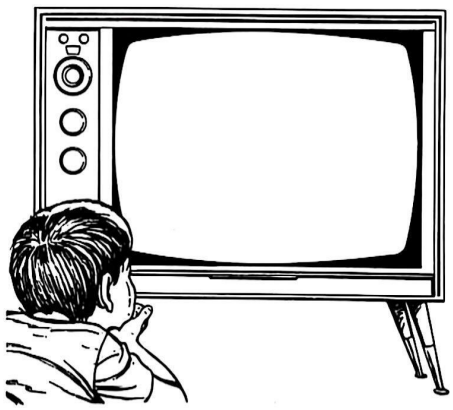
EDIÇÕES VIDA PLENA

Cartas, sugestões e colaborações devem ser enviadas diretamente à redação da JUVENTUDE — Revista educativa — Edições Vida Plena — Caixa Postal 135, Itaquaquecetuba — SP — 08580.

ÍNDICE

As Ilhas Britânicas

pág. 15



Um Perigoso Ladrão Entrou no Lar

pág. 22

Palavras ao Leitor 2
Você é a Sua Voz? 4
Maravilhas da Natureza — Aranha 7
A Música Sacra Através dos Tempos 10
Auto-Análise 14
Viagens — As Ilhas Britânicas 15
Sabedoria Para Vencer 17
Escolha Sua Profissão — Músico 18
Maus Hábitos Que Criam Doenças 20
Um Perigoso Ladrão Entrou no Lar 22
Endereços Para Correspondência 22
Informe Jovem 23

No último número de nossa revista, publicamos no alto da página 13, uma foto não condizente com 1 Pedro 3:5. Prometemos aos irmãos crescente coerência em nosso processo seletivo. Para tanto, contamos com a sempre considerada apreciação de nossos leitores.

Elizeu Silva
Programador Visual

Você é a Sua Voz?

Warren R. Young

Quando a gente fala, a vibração desses sons forma em nós uma imagem mental da nossa personalidade. Se a sua voz é modulada em tons melodiosos, ou se parece o grasnido de um corvo zangado, você será fielmente julgado por ela — e com bons motivos, pois a nossa voz é um maravilhoso espelho das nossas emoções.

O problema é que a maioria das pessoas criou hábitos errados na forma de falar, imperfeições que distorcem a sua imagem. Frederick Clifton Packard Jr., professor emérito de oratória, em Harvard, afirma: "Parece desalentador ouvir tantas pessoas, perfeitamente normais, falando com voz monótona, ofuscando a vivacidade de suas vozes, em vez de deixá-las fluir ao sabor da natureza." Na realidade, nós próprios não nos ouvimos como os outros nos ouvem; o canal auditivo ósseo sempre nos dá uma idéia imperfeita de como soa a nossa voz. Tente ler algo, diante do microfone de um gravador, ou deixe-o, simplesmente, ligado, enquanto conversa com os amigos, e depois ouça sua própria voz, gravada.

Então, verifique se sua voz é: a) áspera ou suave; b) alegre ou lamurienta; c) excitante ou arrastada; d) rápida, vagarosa ou no ritmo normal; e) muito aguda, muito grave, ou no tom adequado.

Seis erros, muito comuns, no falar, podem produzir estes tipos de vozes:

Áspera. Algumas emoções, como a irritação, por exemplo, endurecem naturalmente o maxilar, constrangem a garganta, apertam os lábios e a língua. Poucas pessoas controlam essas tensões com normalidade, e, nesses casos, parecerão autoritárias, agressivas, arrogantes; enfim, pessoas difíceis no trato.

Fanhosa. Convenientemente utilizada, a nasalidade produz belos sons, mas, quando a voz é continuamente desviada para as vias nasais, em vez de sê-lo para as vias orais, adquire um toque de lamúria, que faz lembrar a voz de uma criança mimada.

Inexpressiva. Palavras mastigadas, numa gama monótona, sem qualquer elevação ou abaixamento de intensidade, embora possam esconder grandes aborrecimentos, depressões ou relutância em denunciar os próprios sentimentos, fazem com que a pessoa pareça insípida e monótona.

Tagarela. Muitas pessoas tendem a falar depressa demais, quando estão nervosas ou excitadas, mas a linguagem habitualmente emitida em ritmo acelerado, como é o caso dos tagarelas, dá uma impressão (por vezes falsa) de que se trata de pessoas fúteis.

Gritada e ofegante. As pessoas que gritam ao falar, assim como as de fala áspera, talvez se comportem desse modo porque mantêm o aparelho fonador tenso demais. As ofegantes, provavelmente, afrouxarão de tal forma as cordas vocais que as emissões de ar, exalado em grande quantidade, produzem apenas uma voz de baixo timbre, uma destoante mescla de um sussuro com o ronronar de um gato.

Aguda ou grave demais. O tom inadequado (acima ou abaixo do volume normal) pode fazer com que uma voz de homem soe como um órgão de igreja e uma de mulher como a de uma tímida garotinha. O efeito, quase sempre, dá a impressão de falta de sinceridade.

Se a sua voz se enquadra dentro de uma destas categorias acima mencionadas, você *pode* mudá-la. Afinal de contas, quando veio ao mundo com aqueles guinchos de bebê, tudo o que você possuía era um *equipamento* próprio para emitir voz humana, equipamento esse que tinha uma função predestinada. A partir daí, o que você *adquiriu* foi por pura imitação.

"Quase ninguém possui voz irrecuperável", diz uma professora de impostação da voz. "O potencial de uma maneira agradável de falar

quase sempre existe, se a pessoa usar suas capacidades vocais adequadamente".

O aparelho fonador, instalado em seu organismo, desde o diafragma até a boca, é o instrumento musical mais maravilhoso do mundo. Como qualquer instrumento de sopro, sua qualidade de som depende de três elementos: uma corrente de ar controlada, um vibrador e um sistema de ressonância. Os *pulmões* são a fonte da corrente de ar. As *cordas vocais*, colocadas em vibração pelo fluxo de ar que passa por elas, movimentando-as, produzem o ruído, mas esse ruído é um mero som cavernoso, rouco e roufenho. Os *ressonadores* adicionam inflexões de tom, e reforçam os sons harmônicos, modulando o ruído inicial, e transformando-o em sons agradáveis e melodiosos. Como o tubo variável da vara de um trombone, ou a caixa de ressonância de um violino, os ressonadores humanos são constituídos por superfícies delineadas e câmaras de eco. Neste aspecto, o mecanismo da voz tem a sua maior vantagem sobre os instrumentos de metal ou madeira, porque os ressonadores humanos (como o espaço côncavo da garganta, a boca e a cavidade nasal, assim como os músculos vibradores do queixo, pescoço, rosto e cabeça) quando ativos, são infinitamente mais flexíveis e ajustáveis.

Quando todas as partes do instrumento vocal estão sendo "tocadas" corretamente, ele produz, sem esforço, sons tão agradáveis ao ouvido como a melhor música. Se você possuir determinados defeitos específicos, na maneira como pronuncia os sons, aqui estão algumas maneiras de corrigi-los:

Aspereza. Os sons desagradáveis das pessoas de fala áspera são causados por pequenas quebras intermitentes de uma respiração forçada, através de aberturas pequenas demais, em suas gargantas tensas. A correção é treinar o próprio aparelho fonador a falar à vontade, mesmo quando for exigido em tom alto. Gaste cinco minutos, duas vezes por dia, em cada um destes exercícios:

1. Deite-se no chão, de costas, com os joelhos flexionados. Pense em cada um dos grupos de músculos do seu corpo, da cabeça aos pés, em seqüência, tentando conscientemente relaxá-los. Lentamente (em silêncio), conte até três, e inspire, suave e profundamente, pelas narinas; depois de uma segunda contagem até três, expire lentamente pela boca. Durante esse tempo, pense que sua respiração está sendo conduzida através de um grande espaço aberto, como um túnel aerodinâmico, e circulando para fora, sem encontrar nenhuma resistência.

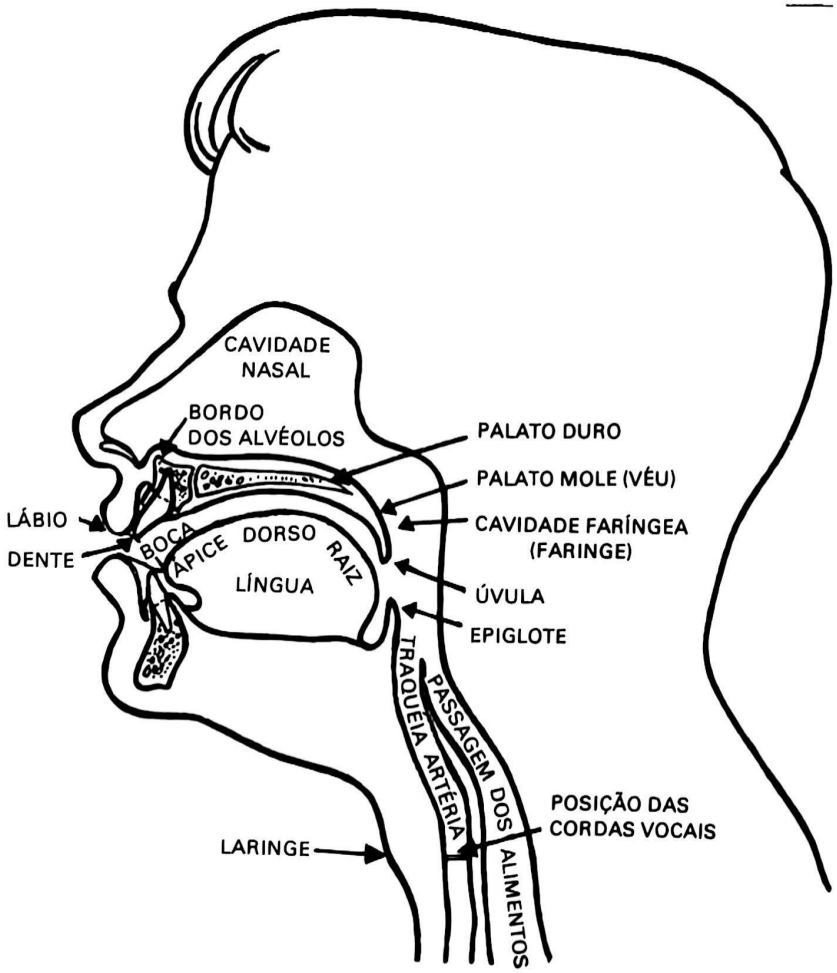
2. Depois, murmure suavemente algumas palavras, deixando o murmúrio ser conduzido pelo mesmo sopro, sem esforço. Continue com uma pequena frase e, gradualmente, vá aumentando sua duração. A seguir mude o murmúrio para uma voz audível, pronunciando cada palavra claramente, sem esforço.

3. Repita o exercício, sentado ou em pé, mas com a cabeça girando lentamente, em círculos, primeiro movendo-a no sentido dos ponteiros do relógio, e depois em sentido contrário. Vá aumentando, até sentir a cabeça muito pesada e relaxada; então, sua voz deverá começar a soar com suavidade.

Nasalidade. Tal como as da coriza nasal crônica, as causas da nasalidade são: maxilar cerrado, que não permite o fluxo normal da respiração pela boca; tensão indevida nos músculos posteriores da língua; e véu-do-paladar pouco ativo. (O véu-do-paladar é o septo membranoso que separa a boca das fossas nasais, e que dirige o ar expirado, tanto pela boca como pelo nariz.)

1. Sentado, confortavelmente, deixe os maxilares caídos; depois, inspire pelo nariz e expire pela boca, dez vezes, ou mais. (Preste atenção ao movimento do véu-do-paladar, e ouvirá um suave *clique*!) Em seguida, por mais dez respirações, inverta a seqüência, expirando pelo nariz e inspirando pela boca. Então, feche a boca, ranja os dentes, pressione a língua, fortemente, contra o céu-da-boca, e depois relaxe-a. Repita todo esse exercício durante cinco minutos.

2. Para acostumar-se a expirar mais pela boca enquanto fala, ponha a palma da mão em frente



dos lábios, e sibile contra ela, emitindo o som *ch*. Depois, faça o mesmo, com as palavras *chá, ché, chi, chó, chu*. Sua respiração deve sempre sair pela boca.

3. Encha os pulmões, ao máximo de sua capacidade, inspirando pelo nariz, inche ambas as bochechas, como um tocador de tuba, e sustenha a respiração, enquanto conta até cinco. Então, solte todo o ar com um *pah!* explosivo. Repita isso cinco vezes.

Monotonia. Corrige-se este defeito mais facilmente com a simples preocupação de dar um pouco de vida à sua voz. Para ajudar, fale como se estivesse cantando, de forma alegre, melodiosa e ritmada.

1. Diga os dias da semana, subindo a escala, e depois descendo. Em seguida, diga as mesmas palavras, usando uma inflexão crescente, *dentro* de cada palavra — primeiro uma inflexão ascendente, e, a seguir, uma descendente. Repita todos os dias.

2. Diga *sim* e *não*, de cinco maneiras diversas, para expressar cinco sentimentos diferentes (aprovação, recusa, desejo, aversão, etc.). Depois, cante-os, em cinco tons diferentes.

3. Leia um parágrafo ou dois, em voz alta, todos os dias, exagerando as variações de intensidade e inflexão.

Problemas de velocidade. Para parar de tagarelar, pense no que está dizendo; faça pausas, deliberadamente, e torne a frase mais vagarosa. Isto pode ajudar: use um gravador, ou um cronômetro, e repita um verso ou dois de uma canção. Depois, tente cantar as palavras na mesma velocidade. Da primeira vez foi impossível? Vá praticando sempre, diminuindo o ritmo, até que se torne igual à velocidade do canto.

Controle de volume desajustado. Para quem fala em voz muito alta, ou baixa, os exercícios indicados para a aspereza podem ajudar. Tente também isto: escolha um objeto, no quarto, e imagine que sua voz é uma bola de tênis, que voce deve projetar até alcançar esse objeto. Diga *pingue-pongue*, com intensidade suficiente para "atingir" o alvo". Depois, escolha alvos cada vez mais afastados.

Problemas de intensidade. Descubra a nota do piano que mais se aproxima da intensidade normal da sua voz. Então, falando mais agudo e mais grave, procure as notas correspondentes, para estabelecer a gama completa da sua voz — provavelmente, será de dez notas, ou mais.

O exercício é este: De pé, ao lado do piano, leia um poema, ou parágrafo, enquanto conserva a intensidade média perto do nível desejado — de preferência, um pouco abaixo do meio da escala.

Lembre-se: nenhum exercício constitui "cura instantânea". Você levou anos criando hábitos errados no falar, e o aparelho vocal tem dezenas de músculos, ligamentos e tecidos que devem ser retreinados. Mas se você praticar, com regularidade, os exercícios de que necessita especificamente, sua voz poderá-se tornar mais melodiosa e gradualmente você irá ganhando maior autoconfiança.

Aranha — Extraordinário Arquiteto da Natureza

Leicester Hemingway

Abençoado com inteligência, memória e polegar preênsil, o homem se considera uma criatura bastante superior. Todavia, certas criaturas da Terra fazem coisas que o homem só recentemente aprendeu a fazer. Utilizam balões para cruzar a atmosfera superior, mergulham na água com tanques de oxigênio e fiam filamentos tão finos que nem a ciência moderna os consegue igualar.

Esses maravilhosos trabalhadores pertencem a uma família chamada araneídeos — o clã das aranhas. As aranhas comuns são das criaturas mais incomuns que há na Terra. E figuram também entre as mais numerosas. O naturalista W. S. Bristowe fez um recenseamento das aranhas num terreno relvado, na Inglaterra, verificando que só no espaço de um hectare viviam 5.595.000 delas, na superfície e embaixo da terra.

Embora não gozem em geral de muita estima, as aranhas são verdadeiras amigas do homem, pois a vida inteira da aranha é dedicada a apanhar e devorar insetos que, se assim não fosse, se multiplicariam e assolariam a Terra. (Calculou-se que por ano, na Inglaterra e no País de Gales, as aranhas destroem insetos cujo peso supera o de toda a população humana da mesma área.)

Não há clima rigoroso demais para o clã dos araneídeos. Vivem a uma altitude de 6.700 metros, no Monte Everest — 1.500 metros acima do limite de vegetação — e foram encontradas em cavernas, 600 metros abaixo da superfície da terra. As aranhas são dotadas de sistema nervoso altamente desenvolvido, cérebro capaz de memória e extraordinárias habilidades de engenharia.

A aptidão da aranha para fiar seda e fazer teias é um dos milagres da natureza. Com uma resistência à ruptura muito superior à do aço e inferior apenas à do quartzo fundido, a seda da aranha pode ser esticada a uma quinta parte de seu comprimento antes de partir-se. Um fio visível a olho nu é habitualmente um cabo composto de vários filamentos extremamente delgados. Um fio simples pode ter apenas 25 milionésimos de mílimetro. Algumas moléculas são mais largas.

Todas as aranhas são dotadas de fiandeiras mamilares — geralmente três pares, algumas vezes dois, raramente um — situadas perto da extremidade do abdome. Em cada fiandeira há um certo número de minúsculos orifícios pelos quais é expelida a secreção das glândulas da seda. Quando a aranha começa a fazer a teia, as pontas das fiandeiras se unem de modo que as correntes de secreção se unem em um único fio.

A teia de aranha mais impressionante é a orbicular, a obra-prima de simetria que ornamenta nossos quintais e jardins. O primeiro fio de seda a ser estendido, a chamada ponte, é suspenso mais ou menos horizontalmente. A tecelã pode

prender o fio a um colmo de capim alto ou a um toco, descer com ele e depois subir a outro ponto elevado e esticar o fio. Ou pode simplesmente erguer o abdome e ir soltando o fio de seda ao vento, mais ou menos como um menino desenrola a linha para empinar papagaio. Quando o fio se apega a alguma coisa, a aranha fixa a extremidade livre. Vemos muitas vezes teias estendidas através de ribeirões; é

assim que tais obstáculos são transpostos.

Uma vez armada a ponte, a tecelã da teia orbicular solta de uma extremidade um fio de prumo para formar a estrutura aérea. Dentro da estrutura a aranha estende raios e no centro tece uma trama conhecida pelo nome de cubo. Em volta deste ela tece uma espiral interna temporária a fim de se apoiar enquanto constrói a espiral externa, pegajosa, que apanha os insetos. Como disse o grande naturalista Fabre, "Que requinte de arte para preparar um prato de moscas".

Então é possível que a aranha precise de um retiro seguro perto da teia completa. Para isso enrola uma folha e fabrica em seu interior um ninho sedoso. Por último estende um "fio telegráfico" do centro da teia ao ninho. Feito isso ela espera.

Dlom! O "telégrafo" avisa que alguma coisa pousou na teia. A aranha corre a examinar o visitante. Se não for muito grande, é devorado imediatamente ou rapidamente entrouxado e carregado para o covil. Se a presa é muito maior do que a aranha, esta se aproxima cautelosamente. Como tem vista fraca, é possível que a aranha apalpe o monstro agitado para ver o que é. Se é inimigo mortal, corta a teia para soltá-lo. Em caso contrário, a aranha agarra algumas das patas do prisioneiro e o vira repetidas vezes, envolvendo-o com seda forte. Se o infeliz inseto se debate violentamente, talvez lhe ministre uma pequena dose de veneno. Quando come, a aranha banha a presa em sucos digestivos, pois ela só ingere seu alimento em forma líquida.

A teia da aranha doméstica comum é um labirinto irregular que provoca a ira e as vassouradas das donas de casa. É, no entanto, engenhosa armadilha que não serve só para apanhar poeira. Quando um inseto, voando, bate num dos esticados fios de retenção que sustentam a teia, o mesmo vibra como fita elástica e atira a vítima contra o emaranhado de fios. Se a presa é pesada, a aranha usa sua habilidade mecânica para completar a captura. Puxa e estica certos fios e tece novos cabos, içando a presa cada vez mais para perto. Fato surpreendente: já se viram aranhas suspendendo camundongos e pequenas cobras, embora aquelas raramente sejam maiores do que uma ervilha.

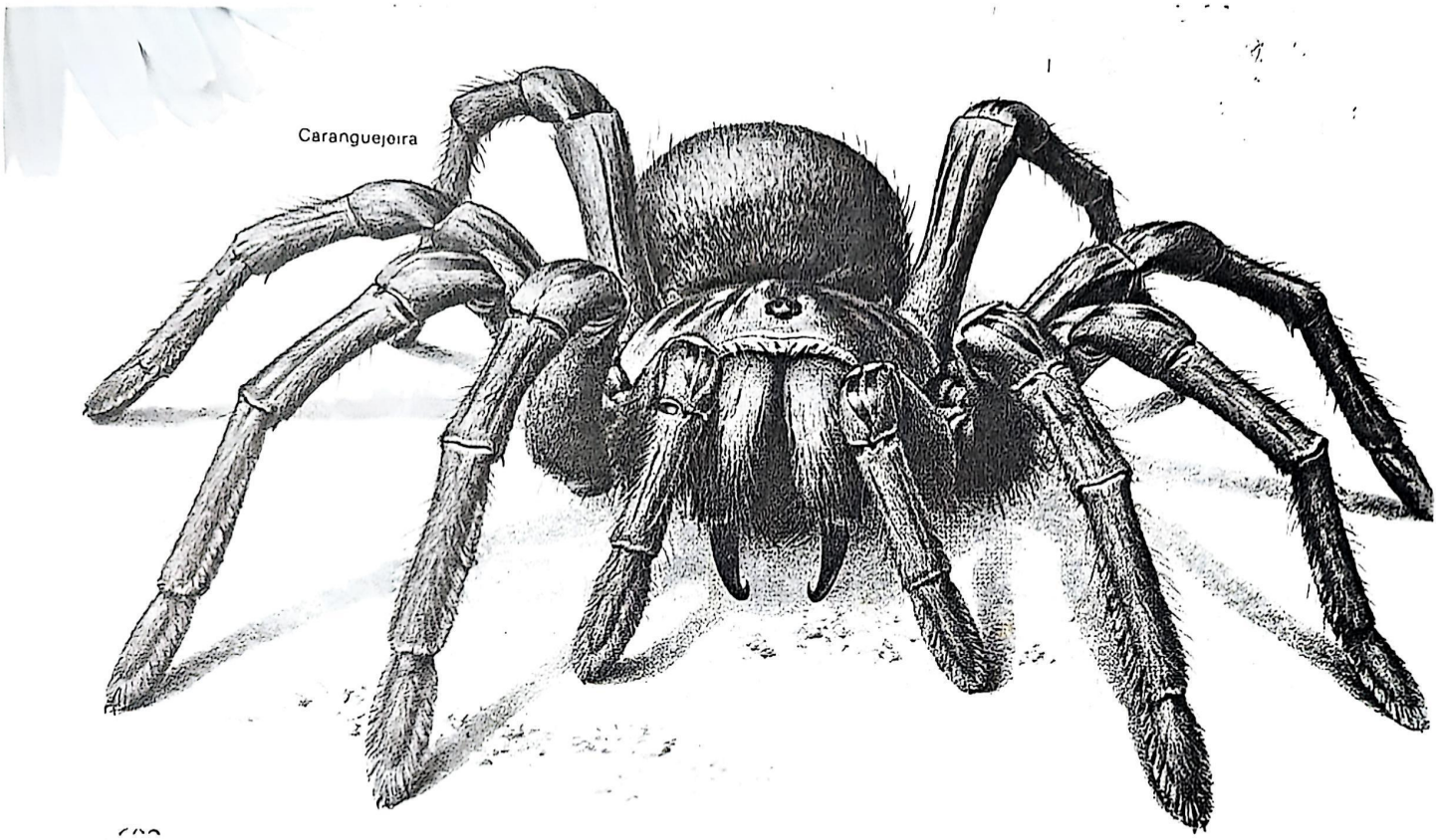
Nem todas as aranhas dependem de teias para obter alimento. A cara-de-gato é uma artista de trapézio que entra em ação quando o sol se põe. Constrói seu trapézio sob um galho de árvore ou arbusto e em seguida tece um fio tendo na extremidade um glóbulo de seda pegajoso. Fica dependurada no trapézio com as patas traseiras e quando passa esvoaçando uma descuidada mariposa noturna, ela se balança e atira seu glóbulo pegajoso à presa. Raramente erra o alvo.

Além de sua perícia de caçadoras, muitas aranhas são mestras na arte do disfarce, tornando-se semelhantes a botões, nozes ou caroços. Uma espécie de aranha-das-flores, que é alva quando se aninha numa flor branca, torna-se amarela quando emigra para a flor da ervalanceta e é praticamente invisível dentro da corola-oscilante.

Em matéria de habilidade teatral, as aranhas mirmecófilas (que vivem com as formigas) ultrapassam todas as outras. Algumas destas correm em ziguezagues, à maneira das formigas, erguendo as patas dianteiras, como se fossem antenas. Sendo as formigas evitadas por muitos inimigos naturais da aranha, estas imitadoras conseguem assim proteção.

Todas as aranhas respiram ar; uma espécie eurasiana, contudo, vive embaixo d'água. Em terra é uma criatura feia, de cor marrom-escura; mas uma vez submersa parece um brilhante glóbulo de mercúrio, pois carrega consigo uma bolha de ar. Na primavera ela tece uma folha de seda espessa e impermeável entre os caules de plantas aquáticas, alguns centímetros abaixo da superfície. Em seguida sobe à tona, afunda o corpo sobre uma grande bolha de ar e a transporta para baixo da folha. Com várias dessas idas e vindas ela fabrica um pequeno sino de imersão que será a sua casa até o outono.

Na época do acasalamento o macho constrói um sino menor perto e tece um túnel para unir as duas moradas. Quando os filhotes nascem, vivem no sino até poderem



sair nadando com sua própria minúscula bolha de ar para tecer novos ninhos.

Para a maioria dos machos o namoro é um processo perigoso e complicado. Alguns, sabidos, tecem véus nupciais para as damas de sua escolha. Com essa fina teia a fêmea fica amarrada, impossibilitada de matar o companheiro. Há uma espécie que embrulha com muito cuidado um inseto "para presente", que oferece à companheira em perspectiva. Saciada a fome, ela pouco interesse mostra em atacá-lo. Afirmam os observadores que o macho às vezes se supera em astúcia. Primeiro suga o inseto até deixá-lo seco e o oferece à companheira — pequeno embuste que ele talvez não viva para lamentar.

Quando sente o impulso amoroso, o macho tece uma teia diminuta, de malhas apertadas, e nela deposita o esperma. Tocando-o com os pedipalpos — pequenos apêndices semelhantes a patas, de cada lado da cabeça — recolhe o esperma nos palpos e está pronto para sair em busca de companheira. Muitos machos são tão pequenos que podem gatinhar por cima da fêmea sem serem percebidos. Em poucas espécies o macho é pouco mais do que um espermatóforo, mil vezes menor do que a fêmea.

O número de ovos produzidos durante uma estação varia grandemente de uma espécie para outra. Certas fêmeas põem apenas um ou dois de cada vez; outras põem até 3.000. Muitas vezes são disfarçados sacos de ovos com partículas de lama e folhas, e algumas tecelãs ladinas distribuem os ovos em vários cestos, de maneira a salvar pelo menos certa percentagem. Outras carregam seus sacos de ovos na boca, ou presos às fiandeiras, e opõem tenaz resistência a quem tente furtar-lhes a preciosa carga.

Nos dias de sol da primavera e do outono, os filhotes aventuram-se a sair de suas confortáveis criadeiras. Muitos tipos realizam o feito assombroso conhecido por sistema de "balão". Quando não são maiores do que cabeças de alfinetes, os filhotes sobem em colmos, empinam o abdome, fiam e soltam filamentos de seda até a brisa colher seus pára-quedas e os impelir para novo território. Acontece, porém, ventos contrários apanharem os tênues fiozinhos e os deitarem no chão; quando o sol poente brilha através do campo, aí aparece então um verdadeiro mar de seda.

Na sua maioria, calcula-se, os filhotes de aranha flutuam a alturas não superiores a uns 60 metros, mas alguns já foram encontrados a 4.300 metros de altitude. Têm descido aranhas novas no massame de navios, a 200 milhas da costa, e os cientistas acreditam que muitas espécies viajaram para países estrangeiros pelo sistema de balão.

As aranhas são das criaturas mais geralmente temidas do mundo. No entanto, são quase todas inofensivas. A maioria delas reluta em morder e quando o fazem, não ferem o homem mais do que uma picada de alfinete. Algumas aranhas, entretanto, inclusive a *viúva-negra,* têm veneno forte. O veneno da *viúva-negra* é aproximadamente 15 vezes mais forte do que o da cascavel, mas a aranha dispõe de tão pequena quantidade que sua mordida raramente é letal.

Se sua primeira reação diante de uma aranha é matá-la, pense antes de agir. Destruindo-lhe a vida, estará matando um arquiteto de maravilhoso talento e um dos mais poderosos aliados do homem em sua incessante luta contra os insetos nocivos.

A Música Sacra

Através dos Tempos

E. G. WHITE

"Sobre a Terra recém-criada que aí estava, linda e sem mácula, sob o sorriso de Deus, 'as estrelas da alva juntas alegremente cantavam, e todos os filhos de Deus rejubilavam.' (Jó 38:7). Assim, os corações humanos, em simpatia com o Céu, têm correspondido à bondade de Deus em notas de louvor. Muitos dos fatos da história humana se têm ligado a cânticos." E 161.

" 'Não a nós, Senhor, não a nós, mas ao Teu nome dá glória, por amor da Tua benignidade e da Tua verdade.' Salmos 115:1. Tal era o espírito que penetrava o cântico do livramento de Israel, e é o espírito que deveria habitar no coração de todos os que amam e temem a Deus. Libertando nossas almas do cativeiro do pecado, Deus operou para nós um livramento maior do que o dos hebreus no Mar Vermelho. Como a hoste dos hebreus, devemos louvar ao Senhor com o coração, com a alma, e com a voz, pelas Suas maravilhosas obras aos filhos dos homens. Aqueles que meditam nas grandes mercês de Deus, e não se esquecem de Suas menores dádivas, cingir-se-ão de alegria, e entoarão sinceros hinos ao Senhor. As bênçãos diárias que recebemos das mãos de Deus, e acima de tudo, a morte de Jesus para trazer a felicidade e o Céu ao nosso alcance, devem ser objeto de gratidão constante. Que compaixão, que amor incomparável, mostrou-nos Deus, a nós pecadores perdidos, ligando-nos consigo, para que Lhe sejamos um tesouro particular! Que sacrifício foi feito por nosso Redentor, para que possamos ser chamados filhos de Deus! Devemos louvar a Deus pela bem-aventurada esperança que nos expõe o grande plano da redenção; devemos louvá-Lo pela herança celestial, e por Suas ricas promessas; louvá-Lo pelo fato de que Jesus vive para interceder por nós." PP 293.

"Enquanto o povo viajava pelo deserto, muitas lições preciosas se lhes fixavam na mente por meio de cânticos. Na ocasião em que se livraram do exército de Faraó, toda a hoste de Israel participou do canto de triunfo. Ao longe, pelo deserto e pelo mar, ecoava o festivo estribilho, e as montanhas repercutiam as modulações de louvor: 'Cantai ao Senhor, porque sumamente Se exaltou.' (Êx 15:21). Muitas vezes na jornada se repetia este cântico, animando os corações e acendendo a fé nos viajantes peregrinos. Os mandamentos, conforme foram dados no Sinai, com promessas de favor de Deus e referências às Suas maravilhosas obras em seu livramento, foram por direção divina expressos em cântico, e cantados ao som de música instrumental, sendo devidamente acompanhados pelo povo." E 38, 39.

"Moisés dirigiu os israelitas a porem as palavras da lei em música. Enquanto os filhos mais velhos tocavam instrumentos, os mais novos marchavam cantando em concerto o canto dos mandamen-

tos de Deus. Em anos posteriores eles conservavam na memória as palavras da lei que haviam aprendido durante a infância." Ev 500.

"O Senhor deseja que façamos menção de Sua bondade e falemos de Seu poder. É honrado pela expressão de louvores e ações de graças. Diz: 'Aquele que oferece sacrifícios de louvor Me glorificará.' Quando jornadeava pelo deserto, o povo de Israel louvava a Deus com cânticos sacros. Os mandamentos e promessas de Deus eram postos em música, e durante toda a viagem cantavam-nos os viajores peregrinos. E em Canaã, quando se congregassem nas festas sagradas, as maravilhosas obras de Deus deviam ser relembradas e oferecidas ações de graças ao Seu nome. Deus desejava que toda a vida de Seu povo fosse uma vida de louvor. Assim Seu caminho deveria tornar-se conhecido na Terra e 'em todas as nações', a Sua 'salvação'." PJ 298, 299.

"O serviço do cântico tornou-se uma parte regular do culto religioso; e Davi compôs salmos, não somente para o uso dos sacerdotes no serviço do santuário, mas também para serem cantados pelo povo em suas jornadas ao altar nacional nas festas anuais. A influência assim exercida era de grande alcance, e teve como resultado libertar da idolatria a nação." PP 762.

"Davi crescia no favor de Deus e dos homens. Ele tinha sido instruído no caminho do Senhor, e agora dispusera seu coração a fazer a vontade de Deus, mais amplamente do que nunca. Tinha novos assuntos para meditação. Estivera na corte do rei, e vira a responsabilidade da realeza. Descobrira algumas das tentações que assediavam a alma de Saul, e penetrara alguns dos mistérios no caráter e trato do primeiro rei de Israel. Vira a glória da realeza ensombrada pela escura nuvem da tristeza, e compreendeu que a casa de Saul, em sua vida particular, estava longe de ser feliz. Todas estas coisas serviam para trazer pensamentos inquietadores àquele que fora ungido para ser rei de Israel. Mas, quando se achava absorto em profunda meditação, e perseguido por pensamentos de ansiedade, volvia à sua harpa, e arrancava acordes que elevavam seu espírito ao Autor de todo o bem, e dissipavam-se as negras nuvens que pareciam obscurecer o horizonte do futuro." PP 689.

"Pelo cântico, Davi, entre as vicissitudes de sua vida tão cheia de mudanças, entretinha comunhão com o Céu. Quão suaves são suas experiências como um pastorzinho, conforme se refletem nestas palavras:

'O Senhor é meu pastor: nada me faltará.

Deitar-me faz em verdes pastos,

guia-me mansamente a águas tranqüilas...

Ainda que eu andasse pelo vale da sombra da morte,

Não temeria mal algum, porque Tu estás comigo;

A Tua vara e o Teu cajado me consolam' (Sl 23:1-4)." E 163.

"A divinamente inspirada sabedoria de Salomão encontrou expressão em cânticos de louvor e em muitos provérbios. 'E disse três mil provérbios, e foram os seus cânticos mil e cinco'." PR 30.

"Foi com cânticos de louvor que os exércitos de Israel saíram para o grande livramento sob Josafá. Tinham vindo a Josafá as notícias de ameaças de guerra. 'Vem contra ti uma grande multidão', foi a mensagem; — os 'filhos de Moabe, e os filhos de Amom, e com eles alguns outros'. 'Então Josafá temeu, e pôs-se a buscar o Senhor; e apregoou jejum em todo o Judá. E Judá se ajuntou para pedir socorro ao Senhor: também de todas as cidades de Judá vieram para buscarem ao Senhor'. E Josafá, em pé no pátio do templo, diante do povo, derramou a sua alma em oração, reclamando a promessa de Deus, com a confissão do desamparo de Israel. 'Em nós não há força perante esta grande multidão que vem contra nós', disse ele: 'e não sabemos nós o que faremos: porém os nossos olhos estão postos em Ti'. (2Cr 20:2, 1, 3, 4 e 12)." E 162.

" 'E pela manhã cedo se levantaram e saíram ao deserto de Tecoa'. (2Cr 20:20). Diante do exército iam cantores, erguendo a voz em louvor a Deus — louvando-O pela vitória prometida.

"No quarto dia o exército voltou a Jerusalém, carregado com despojos do inimigo, cantando louvores pela vitória alcançada." E 162, 163.

"Era uma maneira singular de ir à batalha contra o exército do inimigo — louvando ao Senhor com cânticos, e exaltando o Deus de Israel. Este era seu hino de batalha. Eles possuíam a beleza da santidade. Se mais louvores de Deus tivessem lugar agora, esperança e coragem e fé aumentariam constantemente. E isto não fortaleceria as mãos dos valentes soldados que hoje estão firmes em defesa da verdade?" PR 194.

"Com um cântico, Jesus, em Sua vida terrestre, defrontou a tentação. Muitas vezes, quando eram proferidas palavras cortantes, pungentes, outras vezes em que a atmosfera em redor dEle se tornava pejada de tristeza, descontentamento, desconfiança, temor opressivo, ouvia-se o Seu canto de fé e de santa animação." E 165.

"Aqueles que se apegam estritamente às admoestações e instruções da palavra de Deus, procurando, em oração, conhecer melhor e pôr em prática a Sua justa vontade, não sentem as ofensas e injúrias que sobrevêm diariamente. A gratidão que sentem e a paz de Deus que domina o seu íntimo, faz com que eles tenham uma *melodia em seus corações* para o Senhor, e pelas suas palavras fazem menção da dívida de amor e agradecimento pertencentes ao querido Salvador, que tanto os amou, que morreu para que eles tivessem vida. Por isso, ninguém, que O tenha como Salvador pessoal, irá desonrá-Lo

perante outros, produzindo sons de um instrumento musical que afastarão a mente de Deus e dos céus, para as coisas fúteis e insignificantes." 1T 504, 510.

"A ciência da salvação deve ser o âmago de todo sermão, o tema de todo canto. Seja essa ciência vasada em toda súplica." Ev 502.

"Vi que todos devem cantar com o Espírito e com entendimento também. Deus não se agrada de algaravia e desarmonia. O certo é-Lhe sempre mais aprazível que o errado. E quanto mais perto puder chegar o povo de Deus do canto correto, harmonioso, tanto mais será Ele glorificado, a igreja beneficiada e os incrédulos impressionados favoravelmente." 1TS 45.

"Quando os seres humanos cantam com o espírito e o entendimento, os músicos celestiais apanham a harmonia, e unem-se ao cântico de ações de graças. Aquele que nos concedeu todos os dons que nos habilitam a ser coobreiros de Deus, espera que Seus servos cultivem a voz, de modo que possam falar e cantar de maneira compreensível a todos. Não é o cantar forte que é necessário, mas a entonação clara, a pronúncia correta, e a perfeita enunciação. Que todos dediquem tempo para cultivar a voz, de maneira que o louvor de Deus seja entoado em tons claros e brandos, não com asperezas que

ofendam ao ouvido. A faculdade de cantar é um dom de Deus; seja ela usada para Sua glória." MJ 294.

"O canto é uma parte do culto de Deus, porém na maneira estropiada por que é muitas vezes conduzido, não é nenhum crédito para a verdade, nenhuma honra para Deus. Deve haver sistema e ordem nisto, da mesma maneira que em qualquer outra parte da obra do Senhor. Organizai um grupo dos melhores cantores, cuja voz possa guiar a congregação, e depois todos quantos queiram se unam com eles. Os que cantam devem esforçar-se para cantar em harmonia; devem dedicar algum tempo a ensaiar, de modo a empregarem esse talento para glória de Deus". Ev 506.

"Exibição não é religião nem santificação. Coisa alguma há, mais ofensiva aos olhos de Deus, do que uma exibição de música instrumental, quando os que nela tomam parte não são consagrados, não estão fazendo em seu coração melodia para o Senhor. A mais aprazível oferta aos olhos de Deus, é um coração humilhado pela abnegação, pelo tomar a cruz e seguir a Jesus.

"Não temos tempo agora para gastar em buscar as coisas que agradam unicamente aos sentidos." Ev 510.

"Foi-me mostrada a ordem, a perfeita ordem do Céu, e senti-me arrebatada ao escutar a música perfeita que ali há. Depois de sair da visão, o canto aqui me soou muito áspero e dissonante. Vi grupos de anjos que se achavam dispostos em quadrado, tendo cada um uma harpa de ouro. Na extremidade inferior dela havia um dispositivo para virar, fixar a harpa, ou mudar os tons. Seus dedos não corriam pelas cordas descuidosamente, mas faziam vibrar diferentes cordas para produzir diferentes acordes. Há um anjo que dirige sempre, o qual toca primeiro a harpa a fim de dar o tom, depois todos se ajuntam na majestosa e perfeita música do Céu. Ela é indescritível. É melodia celestial, divina, enquanto cada semblante reflete a imagem de Jesus, irradiando glória indizível." 1TS 45.

"Haverá ali música e cânticos; música e cânticos que ouvidos mortais jamais ouviram nem o espírito humano concebeu, com exceção do que em visões de Deus se tem revelado." E 306.

"Quando findar o conflito terreno, e os santos forem recolhidos para o lar, nosso primeiro tema será o cântico de Moisés, o servo de Deus. O segundo tema será o cântico do Cordeiro, o hino de graça e redenção. Esse hino será mais alto, mais elevado, e, em mais sublimes acentos, ecoando e reecoando pelas cortes celestes. Assim é entoado o cântico da providência de Deus, ligando as várias dispensações; pois tudo agora é visto sem véu entre o que é legal, o que é profético, e o evangelho. A história da igreja na Terra e a igreja remida no Céu, tudo se centraliza na cruz do Calvário. Eis o tema, eis o cântico — Cristo é tudo em todos — em antífonas de louvor a ressoarem através do Céu, entoadas por milhares e dezenas de milhares, e uma incontável multidão das hostes dos remidos. Todos se unem nesse cântico de Moisés e do Cordeiro. É um novo cântico o qual nunca dantes fora cantado no Céu." TM 433.

Colaboração do
Departamento Juvenil
da Igreja de Cascadura, RJ

Auto-Análise

Norma Silva

1. Quando você busca a Deus, crê que Ele o ama como se fosse a única pessoa no mundo?

[ ] não [ ] sim

2. Quando surgem os problemas, crê que Deus está disposto a ajudá-lo?

[ ] não [ ] sim

3. Acredita que, com a ajuda de Deus, pode levantar o ânimo dos outros?

[ ] não [ ] sim

4. Crê que Jesus morreria por uma única alma e que essa única alma poderia ser você?

[ ] não [ ] sim

5. Quando comete algum erro que prejudique alguém, procura reparar a falta o quanto lhe é possível?

[ ] não [ ] sim

6. Quando surgem atritos entre você e os outros, geralmente culpa a si mesmo pelo ocorrido?

[ ] sempre [ ] algumas vezes

7. Acredita que é capaz de apreciar as virtudes expressas em palavras e boas obras de todas as pessoas?

[ ] não [ ] sim

8. Quando fica sabendo que alguém maldosamente feriu sua personalidade, qual é a sua reação?

[ ] fica magoado [ ] não se importa

9. Em qual dessas coisas pensa você que se baseia o seu valor?

[ ] riqueza, aparência, *status*
[ ] o preço que Deus pagou por você

10. Quanto tempo gasta pensando se os outros gostam realmente de você?

[ ] muito [ ] pouco

Após essa análise, se as respostas tenderem para o lado direito, então:

A. Agradeça a Deus (e nunca a você mesmo) pelo quanto já conseguiu.
B. Lembre-se de que tudo que semeamos, colhemos. Ajudando ao próximo, estaremos dando sempre um exemplo de que possuímos parcelas da bondade de Cristo no coração.

Se as respostas tenderem para o lado esquerdo, então:

A. Ore com fé, pedindo sempre a Deus que o ajude.
B. Vire-se para fora, para o mundo, e busque oportunidades de ajudar os outros.
C. Em cada oração que fizer, não deixe de agradecer a Deus pelo menos por uma coisa que você sabe que Ele fez por você!

Para esses dois casos, uma mensagem:

"Quando o espírito de Deus toma posse do coração, transforma a vida.... A alegria substitui a tristeza, e o semblante reflete a luz do Céu." DTN 122. (1898).

As Ilhas Britânicas

O arquipélago britânico é formado pela ilha da Grã-Bretanha, a maior ilha da Europa, a da Irlanda e várias outras menores.

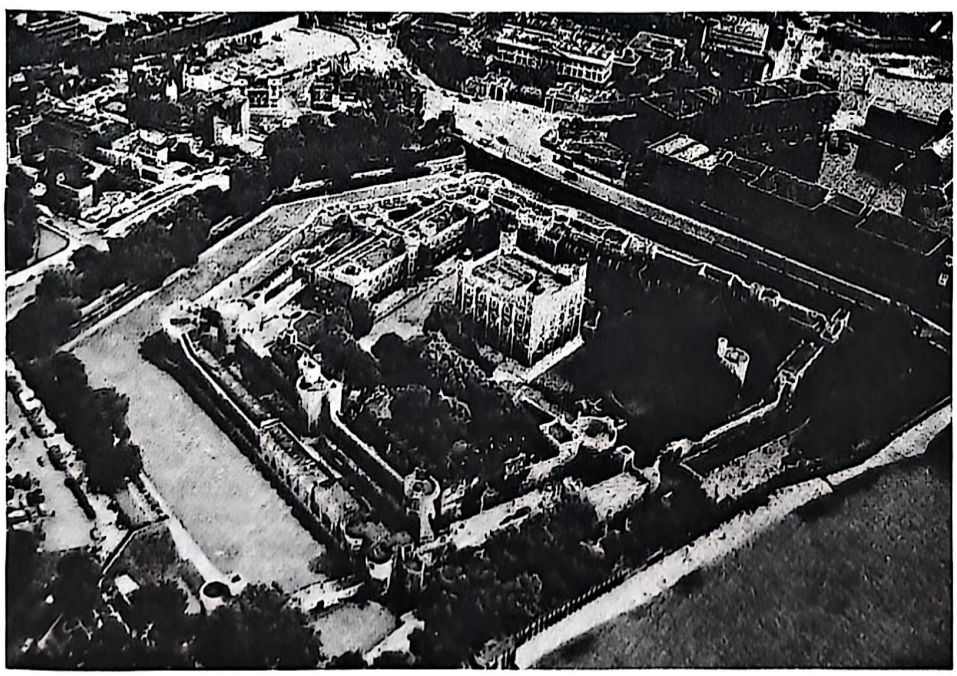
A ilha da Grã-Bretanha compreende as regiões da Inglaterra, Gales e Escócia, e é, por assim dizer, o coração do Reino Unido da Grã-Bretanha e Irlanda, apesar de que comumente estamos acostumados a chamar o país de Grã-Bretanha ou simplesmente Inglaterra.

A ilha da Irlanda pertence em sua maior parte à República da Irlanda, país independente da Inglaterra. Não obstante, os ingleses possuem na parte norte da ilha algumas províncias, com uma extensão de 14.172 quilômetros quadrados, que chamam de Irlanda do Norte.

As ilhas Britânicas estão separadas da costa européia pelas águas do mar do Norte e do canal da Mancha; a costa irlandesa é banhada pelo Atlântico; o canal do Norte, o mar irlandês e o canal de São Jorge separam as duas ilhas maiores do arquipélago, Irlanda e Grã-Bretanha.

Outras ilhas importantes do conjunto das Britânicas são as de Wight, Hébridas, Órcadas, Shetland e Man. Mais de cinqüenta e quatro milhões de habitantes distribuem-se por todo o território, cuja área soma uns 315.000 quilômetros quadrados. Destes últimos, uns 70.000 correspondem à República da Irlanda, e mais de 240.000 ao Reino Unido.

No tocante à população, a República da Irlanda possui uns três milhões de habitantes, e o Reino Unido ultrapassa os 55 milhões. A região mais povoada é a Inglaterra, na qual vivem mais de 48 milhões de pessoas.



A ilha da Grã-Bretanha está bem próxima das costas do continente europeu à distância de pouco mais de 30 quilômetros no estreito de Dover, ou passo de Calais.

O solo britânico está dividido em três regiões com características próprias. Estas regiões são, de norte para sul, Escócia, Inglaterra e Gales. Na Escócia é onde se encontra a região das *highlands*, ou terras altas da Caledônia, separadas pelo Glen More, um vale estreito e comprido em cujo fundo encontra-se um lago; o homem completou a obra da natureza, e dois canais artificiais colocam em comunicação as águas do mar do Norte com as do oceano Atlântico através dessa estreita via.

É também escocesa a região das *Lowlands*, terras baixas que se estendem de Glasgow a Aberdeen e de An até Edimburgo, e cujas costas formam os estuários do rio Forth e do Clyde, respectivamente.

Ao oriente estende-se a região lacustre de Cumberland, uma das mais pitorescas da Inglaterra.

O País de Gales une a profunda evocação de seu passado ao encanto de seus verdes vales, encerrados entre colinas de pequena elevação, que dão a toda a região o aspecto de um imenso campo de golfe. Os montes de Gales constituem o maciço orográfico cujas faldas se estendem por toda a região.

Como característica geral de toda a ilha de Grã-Bretanha, cabe destacar que não existe nenhuma formação montanhosa de grande altura. O pico mais elevado é o Ben Nevis, nos *high-*

lands escoceses, que tem pouco mais de 1.300 metros,

Apesar disso, a parte norte é muito acidentada, distinguindo-se os montes Ross, Grampians e Cheviot, bem como os Peninos; Cambrianos e Cornouailles, que sulcam a região ocidental. Em contraposição, a região Sudeste constitui-se em uma verdadeira planície.

A neblina e a névoa são uma característica constante na evocação da paisagem inglesa. Nas obras de Shakespeare já se fala da *Ilha da Névoa*, referindo-se à Inglaterra. Em toda a literatura dedicada às ilhas Britânicas o que marca o clima urbano e campestre destas ilhas, com muita freqüência, senão inevitavelmente, é a presença da neblina, do céu cinzento e triste, as nuvens baixas e a névoa, que são características do céu das ilhas.

Irlanda, ilha preciosa, que por possuir extensas comarcas cobertas de vegetação sempre verde mereceu os nomes de *Esmeralda dos Mares* ou *A Verde Irlanda dos Poetas*, possui obras e monumentos interessantíssimos; uns, testemunhas da arte antiga, outros, produtos da mais moderna e avançada civilização dos nossos dias.

Ir à Irlanda e não ver Dublin, sua capital, seria uma falta imperdoável, como o seria igualmente, não contemplar as cruzes célticas, as torres redondas e os picos rochosos que os marinheiros da armada espanhola tomaram à distância por castelos, e o *Arco dos Desejos*, curioso monumento natural de pedra, esculpido pela água e pelo vento na costa de Port Rush.

Na biblioteca do Trinity College há um livro antigo, dos mais belos do mundo: uma cópia dos Quatro Evangelhos, chamado *The Book of Kells*, com esplêndidas iluminuras, pertencente ao século VII. É igualmente confiada à sua guarda, a famosa harpa que pertenceu ao velho herói irlandês Brian Born, que tão duramente castigou os holandeses por volta do ano 1.000, desalojando-os de Limerick e de Leinster.

Deixando a comarca de Dublin, que se distingue pelas bem cultivadas plantações, vemos lagos, lagunas e riachos por todas as partes. O canal Real atravessa a ilha em linha reta.

Em Athlone, quase no centro da Irlanda, cruza-se o Shannon, cujo curso, que dá origem a uma cadeia de lagos, nos brinda com imponentes quedas. Às margens de seu estuário, com suas ilhas e baías, ergue-se a cidade de Limerick.

A República da Irlanda é um estado independente, formado por vinte e seis condados, ou seja, inclui a maior parte da formosa ilha. Sua capital, como já dissemos, é a bela cidade de Dublin.

Seis condados constituem a Irlanda do Norte, ou Ulster, que ainda faz parte do Reino Unido da Grã-Bretanha, se bem que seu território seja também reivindicado pelo Estado Livre da Irlanda. Os habitantes daquela região somam pouco mais de 1 milhão e 300 mil habitantes, sendo Belfast sua cidade principal, com cerca de 500 mil habitantes, importante porto marítimo situado no fundo da baía do mesmo nome, no canal do Norte.

SABEDORIA PARA VENCER

Daniel Boarim

Como ter êxito na vida?
Como alcançar a felicidade?
Como realizar-se plenamente?
Eis o objetivo maior de todo ser humano.
A vida oferece oportunidades aos milhares,
Tanto quanto riscos e armadilhas.
Como aproveitar oportunidades e afastar riscos?
Como distinguir uma legítima oportunidade
De uma armadilha perigosamente disfarçada?

Quantos se vêem enredados
No caminho da concretização de seus próprios sonhos!
Sonhos acalentados que,
Quando em vias de se realizarem,
Convertem-se em drama, amargura e remorso.

Há caminho que ao homem parece direito,
Mas o fim dele são os caminhos da morte.
Enquanto há tempo, pare e pense nisso.
Porquanto muitos não refletem
Nas conseqüências de sua escolha.
Demasiado tarde começam a pensar seriamente.
E concluem terem urdido seu próprio fracasso.
Às vezes por falta de habilidade,
Às vezes por "falta de sorte",
Mas sempre, invariavelmente, por falta de sabedoria.

Enquanto alguns escolhem mal seu caminho,
Outros são faltos de coragem para escolher.
Permanecem na indecisão, na inércia.
A inatividade é também um engano,
Que conduz a erro tão fatal
Como a atividade inadequadamente desenvolvida.

É preciso, então, escolher.
É necessário agir.
Todos têm de optar por um rumo.
Adotar uma postura, perseguir algum ideal.
Isto é a vida:
É a soma de ideais, que nos impelem para a frente.
Muitos vivem sem ideal,
E por isso não vivem no verdadeiro sentido.

Qual é o seu ideal?
Você luta por ele de modo digno e decidido?
Conhece-o suficientemente?
Tem convicção de não estar equivocado em suas perspectivas?

Como sair da encruzilhada da vida,
E poder afirmar com confiança:
Este é o caminho do meu sucesso!?
Cada passo que planejamos dar deve ser bem medido.
Precisa ser dado na ocasião certa.
Tempo e modo: duas variáveis da equação do êxito.

Nesta árdua caminhada, ser instruído não equivale a ser sábio,
Ser rico não equivale a ser privilegiado,
Nem ser poderoso equivale a ser maior.
Há desenlaces inesperados,
Conflitos jamais previstos
Que mudam a sorte
E podem selar o destino.
Só os que se preparam cabalmente
Saem com real vantagem.
É primordial preparar-se para os contratempos da vida.
Assim ensina a sabedoria.
Cada dia devemos amadurecer
E consolidar o preparo para o amanhã;
Mas que o amanhã não projete sombra sobre o presente.
Cada dia deve ser plenamente vivido,
Sem tomar emprestadas desnecessárias preocupações com o porvir.

Que aprendamos a viver;
Que saibamos escolher o melhor
Entre mil opções.
O temor do Senhor é o princípio da sabedoria.
Se nEle confiarmos,
Se a Ele formos fiéis,
Receberemos o legado do entendimento.
Ele promete sabedoria aos que a pedem sinceramente.
E o maior e o melhor pedido.
É a nossa maior necessidade.
É a receita do sucesso.

Com sabedoria construiremos um mundo novo.
A começar pela demolição do muro do nosso egoísmo,
Que nos impede de contemplar as necessidades do próximo,
E compreendê-las como as nossas próprias.
Com sabedoria divisaremos novos horizontes,
Que nos animarão a prosseguir;
Discerniremos a diferença entre oportunidades e armadilhas.
Saberemos como e quando agir.
Amaremos a verdade,
Correremos de encontro às melhores metas.
Que não cansemos de buscá-la,
Como a um incalculável tesouro.
Pois a sabedoria nunca se exaure.
Quanto mais a buscarmos, mais a desejaremos,
Mais nos elevaremos,
Mais nos libertaremos,
E mais nos aproximaremos
Da tão almejada vitória!

MÚSICO

Quem já pensou em reger uma orquestra? Ou estudar a estrutura e a evolução da arte musical aplicada aos meios tecnológicos de comunicação? Para os interessados nessa área "o caminho é árduo", alerta o pianista Sígrido Levental, assessor da Comissão de Música da Secretaria do Estado da Cultura de São Paulo. "E requer um longo período de aprendizado e aperfeiçoamento".

As dificuldades que um músico enfrenta começam já na sua formação. As condições de ensino são, na maior parte dos casos, bastante precárias. Não se oferecem muitas opções na escolha do instrumento a estudar, pois na maioria dos conservatórios brasileiros são apresentadas poucas alternativas: piano, violão, flauta, violino, bateria.

"Há ainda a questão do alto custo na importação dos instrumentos e acessórios musicais", ressalva Levental. Além disso, o bom músico está absorvido por seu trabalho e tem pouco tempo disponível para lecionar — daí um número restrito de profesores competentes.

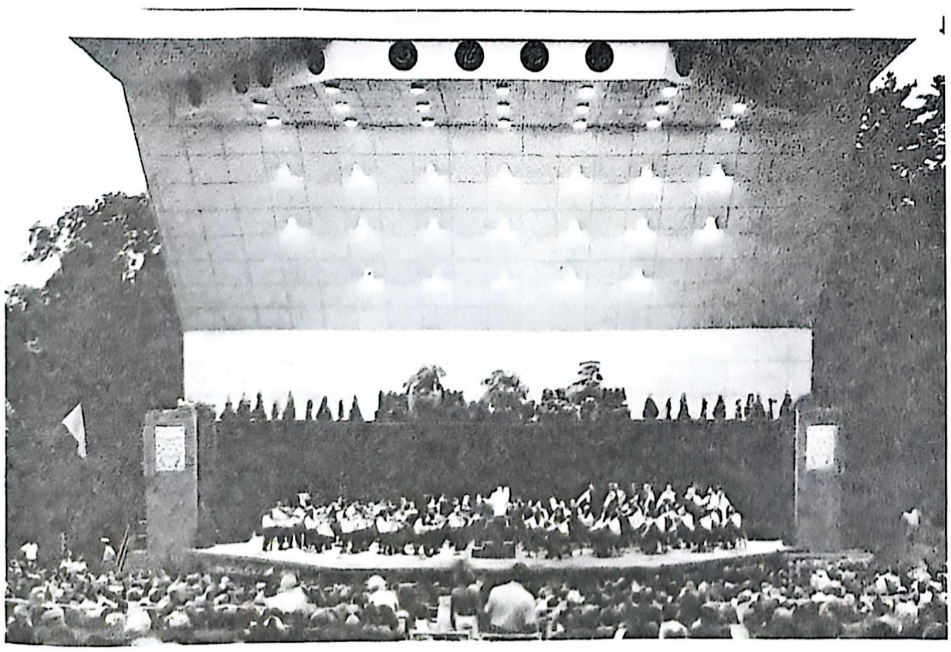
Sua atuação sofre as conseqüências da escassez de resursos oficiais, que tem reflexos diretos no mercado de trabalho: "Diz-se que poucos se interessam por música instrumental pois o campo de atuação é muito restrito. Mas esse campo não se amplia porque quase não há mão-de-obra especializada. E esta pequena oferta acontece porque não existe incentivo", afirma Levental.

Habilitação: Bacharel em Instrumentos, Composição e Regência e Educação Artística.

Regulamentação: Lei n.º 3857, de 22 de dezembro de 1960, que criou a Ordem dos Músicos do Brasil.

Duração do Curso: Mínimo quatro anos.

Currículo mínimo: tronco comum: Estética, História da Arte. *Curso de Instrumentos:* Instrumento, Música de Câmara. *Licenciatura em Música:* Iniciação Musical, Regência de Banda, Coro e Orquestra, Técnica Vocal, Matérias Pedagógicas. *Curso de Composição e Regência:* Harmonia Superior, Contraponto e Fuga, Prosódia Musical, Instrumentação e Orquestração, Composição (para compositor), Regência (para regente), Montagem, Ensino de Ópera. *Curso de Canto:* Canto, Práticas Instrumentais, Ritmo e Som, Canto Coral, Apreciação Musical, Folclore Brasileiro, Música de Câmara, Estética Aplicada à Música, Métodos e Técnicas do Ensino do Canto.



Instituições de Ensino: *Alagoas:* Universidade Federal de Alagoas (A). *Bahia:* Universidade Católica de Salvador, Universidade Federal da Bahia (A). *Brasília:* Universidade de Brasília. *Ceará:* Universidade Estadual do Ceará (A). *Espírito Santo:* Escola de Música do Espírito Santo. *Goiás:* Universidade Federal de Goiás. *Minas Gerais:* Escola de Música da FUMA, Universidade Federal de Minas Gerais, Universidade Federal de Uberlândia. *Paraíba:* Universidade Federal da Paraíba. *Paraná:* Escola de Música e Belas Artes do Paraná. *Pernambuco:* Universidade Federal de Pernambuco. *Rio Grande do Sul:* Escola Superior de Artes Santa Cecília, Faculdade de Música Palestrina, Universidade Federal de Pelotas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Universidade Federal de Santa Maria. *Rio de Janeiro:* Academia de Música Lorenzo Fernández, Conservatório Brasileiro de Música (A), Conservatório de Música de Niterói, Faculdades Integradas Augusto Motta (A), Universidade Federal do Rio de Janeiro (A), Universidade do Rio de Janeiro. *São Paulo:* Conservatório Dramático e Musical de São Paulo, Faculdade de Artes Alcântara Machado, Faculdade Marcelo Tupinambá, Faculdade Mozarteum de São Paulo, Faculdade de Música Carlos Gomes (A), Faculdade de Música do Conservatório Musical de Santos, Faculdade de Música Santa Cecília, Faculdade de Música Santa Marcelina, Faculdade Pauiista de Arte, Faculdade do Sagrado Coração de Bauru, Faculdades São Judas Tadeu, Universidade Estadual de Campinas, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (A), Universidade de São Paulo.

Maus Hábitos Que Criam Doenças

Daniel Boarim

Muitas doenças são herdadas, isto é, há uma tendência, que passa de pais para filhos, de se desenvolverem determinadas disfunções, como o diabete melito. Mas a maior parte das doenças que nos incomodam provêm de nossos próprios maus hábitos, e são portanto *adquiridas*. Mesmo as enfermidades hereditárias podem surgir mais facilmente se concorrem certos fatores de risco, que nada mais são que a soma de hábitos pessoais inadequados, sobre os quais vamos tratar aqui.

Hábitos Inadequados de Alimentação

A maioria das pessoas se alimenta mal e não o sabe. Alguns comem em excesso, impondo ao organismo um excesso de trabalho que acarretará profundo desgaste ao longo dos anos, resultando em muitas doenças. O excesso de comida, contudo, pode acompanhar-se de deficiências sutis, extremamente comprometedoras, como a falta de fibra e a falta de certas vitaminas e minerais. O "comilão" geralmente ingere calorias demais e vitaminas, minerais e fibras de menos. Mas não é preciso ser um "comilão" para pecar pelo excesso; basta você ingerir mais alimentos do que o necessário para o seu organismo. Somado a este problema estão diversos tipos de desequilíbrio alimentar. Há quem ingira muitos alimentos assados, fritos e cozidos, sem ingerir quase nada de frutas e verduras cruas e frescas. Quase todos usam produtos industrializados demais, introduzindo no organismo quota perigosa de sal, açúcar, aditivos químicos e gorduras. O consumo abundante de alimentos de origem animal como manteiga, carnes, banha etc., pode elevar o colesterol no sangue pela ingestão aumentada de gorduras saturadas. O uso freqüente de doces, balas, refrigerantes, guloseimas, tortas etc., leva a aumento significativo do aporte de açúcar e aditivos químicos, o que pode ocasionar sérios problemas principalmente para os predispostos ao diabete, à aterosclerose e à obesidade. As crianças que usam muitas guloseimas, bebidas, sorvetes etc., tendem especialmente a sofrer de má nutrição crônica, mesmo que sejam "gordinhas", porque estes produtos, falsamente chamados de "alimentos", são muito pobres em vitaminas, minerais e proteínas, contendo apenas calorias vazias. O consumo excessivo de açúcar na forma de guloseimas é causa direta de cárie dentária, e pode desencadear muitas doenças de metabolismo. Os obesos precisam saber, por sua vez, que o excesso de peso significa excesso de trabalho para o coração, e uma diminuição muito provável do tempo e da qualidade de vida. Muitos "gordinhos" afirmam que "não comem muito", mas não podem negar que têm o mau hábito de "beliscar" pequenas porções de alimento ao longo do dia, o que está ou não associado ao vício do "cafezinho". Comer um "pedaço de pão" agora, um "punhado de amendoim" daqui a pouco, um copo de refrigerante em seguida, além dos cafezinhos várias vezes ao longo da jornada de trabalho, não esquecendo as "merendas" de "sanduíches" e as "balinhas" de "tira-gosto", acaba por levar a uma

ingestão muito elevada em calorias, mesmo que se coma "um pingo" às refeições normais. Eis o segredo da obesidade de não poucos. Outra causa associada de obesidade é a falta de exercícios físicos; a inatividade diminui o gasto de calorias, e se a ingestão de comida é um pouco acima do necessário em termos de calorias, começam a surgir indesejáveis adiposidades.

Acreditamos que o maior problema nutricional da humanidade é a *má nutrição* e não a *desnutrição*, se bem que esta última seja, em muitas regiões endêmicas, onde reina a pobreza e a miséria, uma condição lamentavelmente comum. A desnutrição é um fenômeno social, pois está intimamente ligada a fatores como pobreza, má distribuição de renda, desemprego, ignorância etc. Mas também tem que ver com a desorientação que atualmente reina quanto à maneira correta de se alimentar e cuidar da saúde. Muitas famílias pobres, cuja renda mal daria para o sustento adequado, gastam seus minguados recursos com cigarros e bebidas. Sem dúvida, um mau hábito perniciosíssimo, que leva a extremos de incoerência como deixar de comprar leite para os filhos para comprar fumo. Mas não pára por aí a lista de maus hábitos que tornam ainda mais acentuado o problema de nutrição entre os da classe pobre. Temos freqüentemente notado o uso e abuso de balas, chicletes, refrigerantes e outros "pseudoalimentos", que não nutrem, entre crianças paupérrimas. Ocorrem não raro absurdos como uma mãe deixar de comprar uma dúzia de bananas para atender à vontade de um filho de tomar um sorvete caro. Como se pode perceber, falta uma política de educação alimentar.

Hábitos Físicos Inadequados

O homem moderno pouco se preocupa com sua saúde e seu físico. Ou melhor, preocupa-se apenas casualmente, quando as coisas vão mal. Não procura adotar uma postura inteligentemente preventiva, esforçando-se para cultivar hábitos sadios e abandonar hábitos nocivos. Um costume cruelmente nocivo à saúde, infelizmente muitíssimo comum, é exercitar-se pouco, comer muito e ainda fumar. A falta de exercícios físicos, por si só, é inadequada do ponto de vista da saúde, e quando somada a outros fatores de risco, pode favorecer o desenvolvimento de não poucas doenças do sistema circulatório, nervoso, endócrino etc. Os "atletas de final de semana", contudo, estão brindando em nada sua saúde, ao contrário do que costumam supor. Fazer exercícios esporadicamente força o rendimento do organismo e provoca uma sensação de cansaço e mal-estar. É imperioso praticar exercícios com regularidade, sob a devida orientação, e se não houver contra-indicação médica. Uma boa sugestão seria caminhar todos os dias uns 45 minutos pela manhã e à tardinha. Ainda se pode optar pela natação ou pela ginástica corretamente conduzida. O excesso de exercícios com fins estéticos ou competitivo é por demais nocivo à saúde. Vale aqui lembrar a campeã da maratona da Olimpíada de Los Ângeles, que, para conquistar a medalha de ouro, submeteu seu corpo a um esforço exagerado, o que lhe causou distúrbios irreversíveis.

Outro mau hábito físico é a postura arqueada. Muitos desenvolvem problemas sérios de coluna a partir de uma postura errada. Para corrigi-la, é preciso praticar certos exercícios, sentar-se e andar erecto, e autopoliciar-se incansavelmente. A postura errada pode ocasionar ainda distúrbios respiratórios e pode estar ligada ao estresse e tipo de personalidade.

Um Perigoso Ladrão Entrou no Lar

Davi P. Silva

Não faz muito tempo que um perigoso ladrão entrou no lar. Não forçou portas, não arrombou janelas, não abriu o telhado da casa, mas entrou pela porta da frente em plena luz do dia e com o consentimento geral dos moradores da casa.

Não veio para roubar ouro, prata, pedras preciosas ou jóias. Não se escondeu em qualquer canto escuro da casa ou num corredor sombrio, mas escolheu a melhor sala de estar da casa, e instalou-se num lugar proeminente. Neste seu pedestal, ele começou o seu trabalho de roubar. A primeira coisa que roubou foi o precioso tempo da família, levando cativos seus corações e destruindo a sua vida social.

Livre e abertamente, e sem qualquer constrangimento, ele se pôs a roubar o tempo de todos os que moravam na casa, arrebatando-lhes as horas agradáveis de entretenimento, o tempo dedicado a leituras edificantes, à musica e aos deveres domésticos, e os momentos que deviam ser consagrados à devoção em família, à oração, à leitura da Bíblia, à instrução dos filhos, e ao estudo das lições da Escola Sabatina e aos cultos matutinos e vespertinos.

No seu insaciável desejo de roubar, furtou aos pais o coração dos filhos, e vice-versa, e com isso conseguiu também afastar de Deus o coração de ambos. Roubou o tempo que era dedicado às visitas missionárias, roubou o desejo de ajudar algum vizinho em necessidade, roubou a fé que antes era partilhada com outros, roubou da família todas as preciosas oportunidades que tinham de fazer bem aos outros.

Mas a sua obra nefasta não parou ali. Ele conseguiu ser cada vez mais estimado e apreciado, levando todos inconscientemente a adorá-lo como um ídolo. Tornou-se o hóspede mais benquisto da casa, e o dono absoluto do lar e da sala de estar da casa.

O nome desse ladrão não pode ser mencionado, para não ofender seus devotos adoradores, mas é necessário que um aviso seja dado para benefício dos inocentes que num futuro próximo se tornem suas vítimas. Suas iniciais são TV.

Endereços Para Correspondência

Betânia e Beliza Borges
(17 e 16 anos)
QNL 13 Bloco B apto. 104
Brasília, DF - CEP 72150

Ellen e Elaine Pereira
(16 e 15 anos)
QNN 08 conj. H casa 29
Taguatinga, DF - CEP 72000

Cristiany Oliveira
(14 anos)
QNN 22 conj. A casa 06
Taguatinga, DF - CEP 72000

Isabel Borges
(20 anos)
Av. W5 norte, quadra 914, lote B
Brasília, DF - CEP 70760

Nagiene Nagasta
(16 anos)
QSB 10 área especial 10
Setor B sul
Taguatinga, DF - CEP 72130

Cínthia Silva
(15 anos)
Q 5 conj. D casa 46
Candangolândia, DF

Emerson da Silva Freire
(16 anos)
R. Pe. Vicente de Araújo, 616 - Jd. Nazaré
São Paulo, SP - CEP 08150

Raquel Queiroz
(21 anos)
Caixa Posta 135
Itaquaquecetuba, SP - CEP 08580

Robson Araújo
(17 anos)
R. Onófrio Di Leoni, 06 - Jd. Fernandes
São Paulo, SP - CEP 03580

Maria Ana da Conceição
(24 anos)
Caixa Postal 135
Itaquaquecetuba, SP - CEP 08580

Pandas São Ursos

Ameaçados de extinção, os pandas foram durante duas décadas alvo de intensa discussão entre cientistas chineses, ansiosos de conhecer a origem dos animais. Agora, o jornal "Guangming" anunciou que especialistas concluíram finalmente que pandas pertencem à família dos ursídeos e não à dos procionídeos, como se pensava.

Embora tenham características similares às da família dos ursos, os procionídeos são claramente distintos segundo a zoologia. Um exemplo brasileiro são os quatis. *O Globo.*

Formigas Brasileiras São Ameaça

Oportunistas, consideradas o grupo de insetos mais inteligentes, as formigas estão reduzindo o espaço do homem em diversos países do mundo. No Texas (EUA), por exemplo, destroem pastos, lavouras, matam bezerros e até pessoas; na Europa Central se transformaram em uma epidemia, invadindo a maioria dos hospitais, onde entram, inclusive, na tubulação de oxigênio e vão parar nos pulmões dos pacientes.

O professor S. B. Wilson, da Texas A&M University afirmou que essa praga — a maior para os americanos — nasceu no Mato Grosso do Sul, e se espalhou por quase metade do mundo. *O Globo.*

Irrigação Compensa

As secas e as enchentes estão sempre presentes nos noticiários, quando provocam tragédias maiores. Mas para milhares de agricultores há sempre o problema da falta de água ou do excesso de água.

Apenas 15% das terras cultiváveis do mundo são irrigadas. Terra irrigada produz 3 vezes mais do que a terra que recebe apenas a água da chuva. *Nossa Gente.*

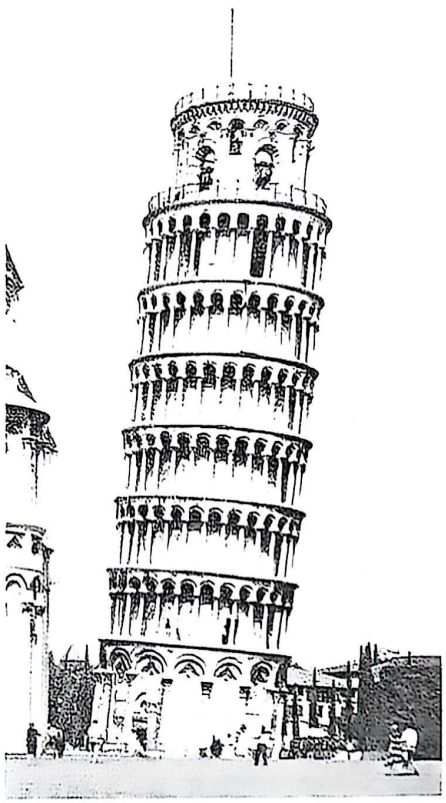
Crianças Sem Escola

A cada ano, 300 mil crianças brasileiras de 7 anos — 70 por cento das quais vivem no Nordeste — deixam de entrar para a escola por falta de vagas na rede pública ou de colégios perto de onde moram. Pior ainda: elas nunca estudarão, pelo menos até os 14 anos, o que significa que hoje há, no país, 2 milhões e 400 mil crianças entre 7 e 14 anos que nunca assistiram a uma aula. *JB.*

"Abelhômetro"

Cientistas do Laboratório Nacional de Oak Ride, nos Estados Unidos, desenvolveram um dispositivo para alertar a população sobre uma provável invasão da região por abelhas africanas. O equipamento — ainda em fase de testes — emite um som específico ao captar a presença das abelhas africanas, diferenciando-as das abelhas domésticas. *O Globo.*

Torre de Pisa Aumenta Inclinação



O governo italiano poderá interditar à visitação pública a famosa Torre de Pisa. Os técnicos estão alarmados com a progressiva inclinação do monumento que, a partir de 1918, quando começou a ser medida, vem se acentuando em média 1,15 milímetro por ano. Edificada em terreno pouco firme, a Torre de Pisa pesa 14.000 toneladas e, segundo os especialistas, começou a adernar desde que a obra foi concluída, em 1360. *JT.*

Amplie seus conhecimentos na mensagem Adventista adquira e estude os folhetos da coleção

LAODICÉIA

TÍTULOS

1. O Anjo de Apocalipse 18 e a Mensagem de 1888.
2. A Igreja de Deus e o Remanescente.
3. Cristo Bate à Porta.
4. O Testemunho de Cristo na Igreja Remanescente.
5. A Justificação Pela Fé.
6. A Igreja e o Mundo.
7. Reforma de Saúde e Temperança Cristã.
8. É o Matrimônio um Compromisso Para Toda a Vida?
9. O Selamento.
10. Adventistas do Sétimo Dia e Ecumenismo.
11. Objeção de Consciência ou Combatência?
12. Reorganização em Laodicéia.
13. Origem e Primeiras Experiências dos ASD Movimento de Reforma.

Faça seu pedido diretamente à sua Associação.